

OPINNÄYTETYÖ

Ongelmallisesti digipelejä pelaavien ja apua tarvitsevien tavoittaminen Restart-ohjelmaan

Henri Lahtinen

Yhteisöpedagogi
Järjestö- ja nuorisotyön koulutusohjelma
(210 op)

Arvioitavaksi jättämisaika
(5/2021)

TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu
Yhteisöpedagogi (AMK)

Tekijät: Henri Lahtinen

Opinnäytetyön nimi: Ongelmallisesti digipelejä pelaavien ja apua tarvitsevien tavoittaminen Restart-ohjelmaan.

Sivumäärä: 37 ja 2 liitesivua

Työn ohjaaja(t): Sanna Nieminen

Työn tilaaja(t): Sininauhaliitto Ry, Sanni Nuutinen

Digipelaamisen suosio kasvaa Suomessa ja maailmalla koko ajan. Digipelaaminen on lähtökohtaisesti hauskaa ja mukaansatempaavaa ajanvietettä ja verkkopelaamisen kautta se voi olla myös sosiaalista. Liiallinen pelaaminen voi kuitenkin ruveta joissain tapauksissa vaikuttamaan negatiivisesti pelaajan elämään ja näin siitä tulee ongelmallista. Ongelmalliseen digipelaamiseen on Suomessa tarjolla muutamia avuntarjoajia ja yksi niistä on tämän opinnäytetyön tilaaja Restart.

Restart-hanke tekee työtä ongelmallisesti digipelejä pelaavien parissa. Hankkeessa testataan Restart-ohjelmaa, jonka tavoitteena on tukea ongelmallisesti digipelejä pelaavia parantamaan pelaamisen hallintaa. Restartilla on ollut haasteena tavoittaa ongelmallisesti digipelejä pelaavia henkilöitä mukaan ohjelmaan. Opinnäytetyöni tavoitteena on tutkia mitä asioita Restart voisi kehittää, jotta tavoittaminen onnistuisi paremmin. Tarkoituksena on löytää Restart hankkeelle uusia ja kehittää nykyisiä tavoittamisen keinoja ongelmallisesti digipelejä pelaavien tavoittamiseksi. Haastattelujen, tiedonhankintatehtävän ja aineiston keruun avulla nähdä missä asioissa on onnistuttu ja mitä olisi hyvä kehittää.

Kehittämistyö tehtiin haastattelemalla seitsemää digipelejä aktiivisesti pelaavaa henkilöä. Kysyin pelaajilta kysymyksiä liittyen ongelmalliseen digipelaamiseen ja toteutin heille tiedonhankintatehtävän, minkä kautta pääsin näkemään, millä tavoin aktiivisesti pelaavat henkilöt etsivät tietoa ongelmallisesta digipelaamisesta, millaisia hakusanoja käytetään, mitä avun tarjoavia toimijoita he löytävät ja millaisia esteitä tulee vastaan. Lisäksi haastateltavat tutkivat Peluurin ja Restartin sivuja ja kertoivat niistä mielipiteitä ja kehittämisehdotuksia. Haastattelun lisäksi aineistoa hankittiin ongelmalliseen digipelaamiseen liittyvistä teoksista ja artikkeleista.

Tuotoksena syntyi kehittämisehdotuksia Peluurin ja Restartin sivuille. Tiedonhankintatehtävän kautta pääsi näkemään kuinka helposti ongelmallisesta digipelaamisesta tietoa hakeva löytää avun tarjoavia tahoja, millä tavoin tietoa etsitään ja löytääkö tiedonhakija Restartin.

Asiasanat: digipelaaminen, ongelmallinen digipelaaminen, peliriippuvuus & ongelmallisen digipelaamisen tukimuodot

ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences
Bachelor of Humanities / Degree programme in NGO and youth work

Author: Henri Lahtinen
Title: Reaching problematic digital gamers to Restart-program
Number of Pages: 37 and 2 attachment pages
Supervisor(s): Sanna Nieminen
Subscriber(s): Sininauhaliitto Ry, Sanni Nuutinen

The popularity of digital gaming is growing in Finland and all around the world. As a hobby digital gaming is fun and through online gaming it can also be social. However, in some cases excessive gaming can start to negatively affect a player's life and thus become problematic. In Finland there are few operators available for problematic gaming and one of them is Restart, the client of this thesis.

The Restart project is working with problematic digital gamers. The project is testing the Restart program, which aims to support problematic digital gamers to improve their control of gaming. Reaching problematic digital gamers to join the program has been challenging for Restart. The aim of this thesis is to study what things Restart could develop in order to achieve better success in reaching. The aim is to find new ways and to develop existing ways to reach problematic digital gamers to the program.

This thesis was done by interviewing seven people who actively play digital games. I asked the players questions related to problematic digital gaming and gave them a task to find information and help for problematic digital gaming. Task allowed me to see how actively playing people search for information about problematic digital gaming, what keywords are used, what help providers they find and what obstacles they face. In addition, the interviewees explored Peluuri and Restart websites and shared their opinions and development suggestions. In addition to the interview, material was obtained from works and articles related to problematic digital gaming.

Through thesis some development suggestions were found to Peluuri and Restart websites. Through information finding task, it was possible to see how easily help providers are found by a person seeking information about problematic digital gaming and also how they search for information and do they find Restart-program.

Keywords: digital gaming, problematic digital gaming behavior, gaming addiction & form of assistance in problematic digital gaming behavior

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	6
2	TILAAJAN ESITTELY	8
	2.1 Restart	8
3	TIETOPERUSTA	10
	3.1 Digipelaaminen	10
	3.2 Ongelmallinen digipelaaminen	12
	3.3 Peliriippuvuus	13
	3.4 Ongelmallisen digipelaamisen tukimuodot	14
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	16
	4.1 Aineiston keruu	16
	4.2 Aineiston analyysi ja eettisyys	17
	4.3 Eettisyys	18
	4.4 Haastattelun toteutus, rakenne ja haastateltavien valinta	19
5	TULOKSET	21
	5.1 Tiedonhankintatehtävä	23
	5.2 Peluurin ja Restartin sivut	26
6	JOHTOPÄÄTÖKSET	29
	6.1 Tiedonhankintatehtävän johtopäätökset	30
	6.2 Kehittämisehdotukset	31
	6.3 Tilaajan palaute	32
7	POHDINTA	34

7.1 Jatkotutkimukset	35
LÄHTEET	36
LIITTEET	38

1 JOHDANTO

Moni ongelmallisesti digipelejä pelaava henkilö haluaisi saada apua ongelmaansa, mutta ei välttämättä osaa löytää siihen apua. Opinnäytetyössäni tutkin miten ongelmallisesti digipelejä pelaavat henkilöt voitaisiin tavoittaa paremmin avun pariin ja mitä voisi kehittää, jotta avun löytäminen olisi helpompaa.

Opinnäytetyöni tilaajana toimii ongelmallisesti digipelejä pelaavia auttava Restart-hanke. Hankkeessa testataan Restart-ohjelmaa, joka on kahdeksan viikon maksuton ja ammattilaisen tukema verkkokurssi. Se on suunniteltu tueksi ongelmallisten pelitapojen muutokseen digipelejä pelaaville täysi-ikäisille. Restart on Sininauhaliiton hanke, joka käynnistyi vuonna 2019 Sosiaali ja Terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA:n tuella ja toimii osana Peluuria. Hanke on saanut rahoituksen vuosille 2019-2022. Restartilla on ollut ongelmana tavoittaa ongelmallisesti digipelejä pelaavia henkilöitä Restart-ohjelman pariin, joten opinnäytetyössäni tutkin kuinka tavoittaminen voisi onnistua paremmin.

Itselleni pelaaminen on ollut lapsesta asti tärkeä harrastus, ja vuosien aikana olen käyttänyt paljon aikaa eri pelien parissa. Olen tutustunut moniin eri pelaajiin sekä verkossa että kasvotusten ja nähnyt läheltä, miten digipelaamisesta voi tulla joillekin pelaajista ongelma. Aiheena ongelmallinen digipelaaminen on kiinnostanut minua jo jonkin aikaa minkä vuoksi halusin tehdä opinnäytetyöni aiheeseen liittyen. Restart tekee töitä nimenomaan ongelmallisesti digipelejä pelaavien henkilöiden parissa, joten lähestyin hanketta kiinnostuksestani tuottaa heille opinnäytetyö, josta olisi heillekin hyötyä. Saimme tilaajan kanssa yhdessä sovittua sopivan aiheen, mikä kiinnostaisi itseäni ja mistä Restart hyötyisi.

Koronan vuoksi ongelmallisesti digipelejä pelaavien tavoittaminen Restart-ohjelmaan on tapahtunut lähinnä vain verkossa ja monia eri tapoja on kokeiltu tavoittamisen parantamiseksi. Siitä huolimatta verkkoon voi kuitenkin helposti hukkaa massiivisen tietomäärän vuoksi. Se, miten sieltä erottuu ja miten apua tarvitseva osaa löytää juuri itselleen sopivan toimijan ei ole yksinkertaista.

Opinnäytetyötäni varten haastattelin aktiivisesti pelaavia henkilöitä ja toteutin haastattelun yhteydessä tiedonhankintatehtävän, minkä avulla selvitin kuinka hyvin haastateltavat löytävät tietoa ongelmallisesta digipelaamisesta, löytävätkö he avun tarjoavia toimijoita ja löytävätkö haastateltavat Peluurin ja Restartin. Halusin saada nimenomaan digipelaajien näkemyksiä ongelmallisesta digipelaamisesta ja siitä, miten he tietoa ja apua etsisivät, jos pelaamisesta tulisi

heille ongelma. Haastattelujen ja tiedonhankintatehtävän tavoitteena oli saada Restartille uusia, ja kehittää nykyisiä tavoittamisen keinoja ongelmallisesti digipelejä pelaavien tavoittamiseksi ja saada kehittämissuhteita Peluurin ja Restartin verkkosivuilta.

2 TILAAJAN ESITTELY

Opinnäytetyöni tilaajana toimi Peluurin palveluihin kuuluva Restart. Peluurin taustaorganisaatiot ovat Sininauhaliitto ja A-klinikkasäätiö. Peluuri on rahapelihaittoihin erikoistunut valtakunnallinen palvelukokonaisuus, johon Restartin myötä saatiin oma palvelu myös digipelaajille. Peluurin muuhun toimintaan rahoitus tulee suoraan Veikkaukselta, Restart rahoitetaan STEAN:n myöntämällä avustuksella. Peluurin tarkoituksena on ehkäistä ja vähentää pelaamisesta aiheutuvia sosiaalisia, taloudellisia sekä terveydellisiä haittoja. Peluurin kohderyhmää ovat pelaajat, heidän läheisensä ja pelihaittoja työssään kohtaavat henkilöt. Peluurin palvelut ovat valtakunnallisia, maksuttomia ja asioida voi myös nimettömästi. (Peluuri 2021.)

Peluurin palveluihin kuuluu monipuolisesti erilaisia palveluita. Pelihallinnallisiin vaikeuksiin ja peliongelmiin apua tarjoaa auttava puhelin ja chat, minkä kautta saa ammattilaiselta tukea, ohjausta ja neuvontaa. Vertaistukea rahapelaamisen liittyvissä asioissa on tarjolla OmaPeluuri 24/7 kautta. OmaPeluuri on sähköinen alusta, mistä löytyy keskusteluryhmiä, joiden kautta voi jakaa ajatuksia pelaamisesta muiden kanssa. Ohjattua vertaistukea on tarjolla Tehostartti-ryhmän kautta mitä ohjaa Peluurin asiakastyöntekijä sekä peliongelman itse kokenut ja siitä toipunut vertaisohjaaja.

Peluurin toteuttama Peli poikki- ohjelma on ollut suosittu ja tuloksekas rahapelaajien keskuudessa. Peli poikki on kahdeksan viikkoinen ohjelma, minkä tavoitteena on saada rahapelaaminen hallintaan tai loppumaan kokonaan oman valmentajan avustuksella. Peli poikki ohjelman toimintatavoista on otettu mallia myös Restart-ohjelmaan, mikä on tarkoitettu ongelmallisesti digipelejä pelaaville henkilöille.

2.1 Restart

Vuonna 2019 Peluuri aloitti Restart-ohjelman, mikä on tarkoitettu ongelmallisesti digipelejä pelaaville henkilöille. Otin Restart-ohjelmaan yhteyttä, koska koin, että he voisivat olla sopiva toimija opinnäytetyöni tilaajaksi. Saimme sovittua opinnäytetyön aiheen minkä he kokisivat heille hyödylliseksi ja mikä aiheena kiinnostaisi myös itseäni. Näin päädyin tekemään opinnäytetyön aiheesta; Ongelmallisesti digipelejä pelaavien ja apua tarvitsevien tavoittaminen mukaan Restart- ohjelmaan.

Restart-ohjelma on maksuton kahdeksan viikkoinen verkkokurssi täysi-ikäisille tietokone-, konsoli- ja mobiilipelaajille, jotka halusivat saada apua pelaamisen hallintaan. Ohjelman

avulla on tarkoituksena parantaa pelaamisen hallintaa oman valmentajan avustuksella. Ohjelmaan on mahdollista osallistua ympäri Suomen ja se on maksuton. (Restart 2021.)

Restart ohjelma on mielestäni tärkeä ohjelma, eikä Suomessa ole toista vastaavaa ohjelmaa. Ohjelman tarkoituksena ei ole saada pelaajaa lopettamaan pelaamista kokonaan, vaan saada oma pelaaminen hallintaan. Pelaaminen on kuitenkin monelle pelaajalle tärkeä ja rakas harrastus, eikä sitä haluta yleensä lopettaa kokonaan. Pelaamisen määrän hallitseminen mahdollistaisi sen, että pelaamista saisi kuitenkin jatkaa, mutta se ei vaikuttaisi enää negatiivisesti muuhun elämään.

Koronan vuoksi ongelmallisesti digipelejä pelaavien tavoittaminen Restart-ohjelman pariin on tapahtunut lähinnä vain verkossa. Verkko oli Restartilla kyllä jo alkuperäisen suunnitelman mukaan se pääasiallinen tavoittamisen väylä. Verkko on hyvä väylä tavoittaa ihmisiä, koska se on suuri ja siellä on monia kanavia, jota kautta voi yrittää saada tietoa kohderyhmälle. Samaan aikaan internetin massiivisuus voi olla kuitenkin myös haaste ja sinne voi helposti hukkuu, koska tietoa on saatavilla niin paljon. Koronan vuoksi Restartin oli vaikea saada näkyvyyttä myös eri medioissa. Restartin avaaminen olisi voinut olla ennen koronaa uutisen arvoinen juttu, mutta keväällä 2020 kaikki mediat kirjoittivat lähinnä koronasta. Tämän vuoksi markkinointi tapahtui pääosin maksettuna mainontana. Maksetun mainonnan heikkoutena on ainakin tietokonepelaajien keskuudessa käytetyt ad blockerit. Ad blockerit ovat tietokoneen verkkoselaimiin asennettavia lisäosia, joiden avulla mainokset voidaan estää ja näin mainokset eivät tavoita näitä henkilöitä.

Koronan myötä pois jäivät myös erilaiset pelitapahtumat esimerkiksi tietokonepelifestivaali Assemblyt, joissa Restartin olisi ollut mahdollista näkyä digipelaajille. Eniten tavoittamista hankaloitti Sote-ammattilaisille suunnattujen koulutus- ja messutapahtumien peruuntuminen. Näissä tapahtumissa olisi ollut mahdollista tavoittaa tehokkaasti sitä ammattilaisten joukkoa, joka olisi voinut ohjata asiakkaitaan Restartille.

3 TIETOPERUSTA

Tietoperustana tähän opinnäytetyöhön halusin avata digipelaamista ja sen ongelmallisuutta. Pelaaminen on monelle rakas harrastus, mutta pelaamisesta voi tulla pelaajalle myös ongelmallista. Digipelaamiseen liittyvissä ongelmissa puhutaan yleensä ongelmallisesta digipelaamisesta, mutta joissain tapauksissa digipelaamisesta voi tulla kuitenkin myös peliriippuvuus. Ongelmalliseen digipelaamiseen on tarjolla erilaista apua ja tällä hetkellä Suomessa on muutamia toimijoita, jotka tekevät töitä digipeliongelmaisten parissa.

3.1 Digipelaaminen

Digitaalinen pelaaminen on pelaamista esimerkiksi tietokoneilla, pelikonsoleilla, älypuhelimilla ja tableteilla ja se on yksi suosituimmista harrastuksista maailmassa. Vuonna 2020 maailmanlaajuisesti aktiivisesti digipelejä pelaavia oli 2.69 miljardia ja pelaajien määrä kasvaa keskiarvollisesti 5,6 prosenttia joka vuosi (Gilbert 2021). Pelaaminen on lisääntynyt koko ajan siitä lähtien, kun ensimmäiset tietokone- ja konsolipelit kehitettiin. Digipelaaminen on hauskaa ajanvietettä ja se voi olla myös erittäin sosiaalista. Pelit ovat kehittyneet ajan saatossa valtavasti ja kehittyvät koko ajan. Digipelien suosiosta kertoo myös se, että esimerkiksi tietokoneelle ja pelikonsoleille julkaistu GTA 5 niminen peli myi ensimmäisten kolmen päivän aikana miljardi kappaletta (Bleeker 2013).

Älypuhelimien kehittyminen 2010-luvulla vaikutti voimakkaasti digipelaajien määrän kasvuun. Älypuhelimien kautta yhä useammalla on mahdollisuus pelata pelejä helposti ja ilmaiseksi eikä tarvitse ostaa erikseen tietokonetta tai pelikonsolia pelatakseen pelejä. Mobiilipelien markkinaosuus onkin nykyään jo lähes puolet kaikista peleistä (Gilbert 2021).

Aloitin itse pelaamaan digitaalisia pelejä vuonna 1994, ollessani 7-vuotias. Siitä lähtien pelaaminen on ollut itselleni tärkeä harrastus. Olen pelannut tietokoneella pelejä niin disketin, lempun, CD:n kuin DVD:n kautta, omistanut kahdeksan eri pelikonsolia ja nähnyt pelien kehittymisen yksinkertaisista tasohyppelypeleistä nykyaikaisiin grafiikaltaan realistisiin peleihin. Olen tutustunut pelaamisen kautta uusiin ihmisiin ja monet tärkeimmistä ystäväistäni ovat myös aina pelanneet pelikonsoleilla. Pelaaminen on meidän yhteinen harrastuksemme. Pelaamme verkon välityksellä yhdessä pelejä ja näin saan olla jatkuvasti yhteydessä pelien kautta ystäviini ketkä asuvat eri paikkakunnalla. Uskon, että pelaaminen tulee pysymään jossain määrin osana

omaa elämäni koko elämäni ajan, mutta ilman sosiaalista puolta tuskin pelaisin enää niin paljon.

Digipelaaminen on tärkeä harrastus myös monelle muulle suomalaiselle. Pelaajabarometri (2020, 27-28) tutkimuksen mukaan digitaalisia pelejä pelaa silloin tällöin noin 78,7 prosenttia suomalaisista ja aktiivisesti pelaavia on noin 63,6 prosenttia. Pelaajabarometrin määritelmän mukaan aktiivisesti pelaaviin kuuluvat ne ihmiset, jotka pelaavat pelejä vähintään kerran kuukaudessa. Digipelaamisesta onkin noussut vuosien aikana näkyvä osa yhteiskuntaa ja pelkän harrastelun lisäksi siitä on tullut myös monen työ esimerkiksi E-Sportsin eli kilpapelaaamisen muodossa ja Twitch ja YouTube striimaamisen muodossa, missä omaa pelaamista lähetetään suorana lähetyksenä muiden katsottavaksi.

Digipelaamisesta on tehty myös paljon tutkimuksia ja siitä on löydetty paljon hyödyllisiä piirteitä ja huomattu, että pelaaminen kehittää pelaajaa monella eri osa-alueella. Digitaalinen pelikulttuuri on jatkumoa kaikelle muulle leikille sekä peleille, jotka ovat osana lapsen ja nuoren kasvua yksilöksi sekä vertaisryhmän ja yhteiskunnan jäseneksi. Pelit kehittävät nuoren sosiaalisia sekä toiminnallisia taitoja ja siten valmentavat kasvuympäristön erilaisiin tilanteisiin ja toimintaan. Lapsi leikkiessään ja myöhemmin sääntöleikkien kautta oppii, miten interaktio muiden kanssa toimii, miten toimitaan osana ryhmää sekä miten kommunikoida ja neuvotella ryhmän keskeisiä sääntöjä ja käytäntöjä. Pelit harjoittavat lisäksi motoriikkaa sekä visuaalista ja tilan hahmottamisen kykyä. Yhteiskunnan digitalisoituessa pelit ovat laajentuneet tähän ulottuvuuteen ja näin digitaaliset pelit digitaalisissa ympäristöissä valmentavat lapsia ja nuoria toimimaan digitaalisissa ympäristöissä, niin opiskelussa kuin myöhemmin työelämässä. (Harviainen, Meriläinen & Tossavainen 2013, 8.)

Digipelaaminen ei ole enää vain lasten ja nuorten harrastus vaan pelejä pelaa niin lapset, aikuiset kuin eläkeläisetkin. Tähän on vaikuttanut vahvasti kännyköiden ja mobiilipelien kehittyminen, jolloin pelaamisen mahdollisuus on nykyään lähes kaikkien käsissä. Pelaamista on ruvettu hyödyntämään myös kasvatuksessa ja opetuksessa, eikä pelaamista nähdä enää pelkästään negatiivisena asiana. Digipelaamisen suosio tulee varmasti tulevaisuudessa kasvamaan ja kasvamaan, mutta sitä kautta myös ongelmallinen digipelaaminen saattaa yleistyä.

3.2 Ongelmallinen digipelaaminen

Ongelmapelaamisesta voidaan puhua silloin kuin pelaaminen rupeaa vaikuttamaan haitallisesti muuhun elämään, työhön, opiskeluihin, ihmissuhteisiin, terveyteen tai talouteen. Ongelmallisesta digipelaamisesta voidaan puhua myös silloin kun pelaajalla ei ole elämässä muita kiinnostuksen kohteita kuin pelaaminen tai kun yhdessäolo muiden ihmisten kanssa korvataan pelaamisella (EHYT ry 2021). Ongelmalliseen digipelaamiseen liittyviä piirteitä on esimerkiksi alla mainitut piirteet.



Kuva 1. Ongelmalliseen digipelaamiseen liittyviä piirteitä.

Vuonna 2019 THL:n rahapelaamiseen liittyvässä tutkimuksessa oli mukana myös ongelmallinen digipelaaminen. Tutkimukseen vastanneista 1.3 prosenttia kertoi pelanneensa digitaalisia pelejä ongelmallisesti. Väestöestimaattina se tarkoittaisi noin 48 700 suomalaista. Nuorien osalta ongelmallinen digipelaaminen oli yleisempää kuin vanhemmissa ikäluokissa. Yleisimpinä yksittäisinä haittoina koettiin pelaamiseen käytetyn ajan lisääntyminen ja osa pelasi pelejä unohtaakseen muun elämän. Digipelaamista ajateltiin pitkin päivää ja pelaaminen aiheutti myös riitelyä. (Salonen, Lind, Hagfors, Castrén, & Kontto 2020, 93-96.)

Korona-aika on vaikuttanut siihen, että pelaaminen on lisääntynyt. Pelaajabarometri (2020, 30) tutkimukseen vastanneista 23,6 prosenttia kertoi digitaalisen pelaamisen lisääntyneen selvästi tai jonkin verran poikkeusolojen aikana. Lisääntyneeseen pelaamiseen vaikuttaa vahvasti se, että kaikkia ihmisiä on suositeltu välttämään turhia ihmiskontakteja ja viettämään aikaa kotona. Riskinä tässä on se, että pelaamisen määrä ajallisesti kasvaa pitkällä aikavälillä ja voi aiheuttaa

ajan myötä ongelmapelaamista. Poikkeusolojen vaikutus ongelmalliseen digipelaamiseen tul-
laan näkemään selkeämmin siinä vaiheessa, kun maailma palautuu taas normaaliksi ja poik-
keusolot päättyvät. Tapaamisrajoitusten on arvioitu muuttavan pysyvästi työn tekemistä ja etä-
työn osuus kasvaa tulevaisuudessa pysyvästi. Saman ei toivoisi tapahtuvan verkkopelaamisen
kanssa, vaan nuorten pelaamisen määrän toivotaan palaavan pandemian edeltävälle tasolle.
(Hirvonen 2020.)

3.3 Peliriippuvuus

Peliriippuvuus on monelle tuttu termi rahapelaamisen kautta. Rahapeliriippuvuus on ollut Suo-
messä puhuttu aihe viime vuosina, ja rahapeliautomaatit ovat kaikille tuttu näky kaupoissa.
THL:n (2020) vuonna 2019 teettämään rahapeleihin liittyvään tutkimukseen vastanneista 78,4
prosenttia oli pelannut rahapelejä viimeisen 12 kuukauden aikana. Näistä kolmella prosentilla
oli rahapeliongelmaa ja 1,4 prosentilla oli todennäköisesti rahapeliriippuvuus. Rahapeliongel-
mat jaetaan kolmeen vakavuustasoon. Rahapeliriippuvuus on näistä vakavin ongelma, toisena
tulee ongelmallinen rahapelaaminen ja kolmanneksi riskitason pelaaminen. (Salonen, Lind,
Hagfors, Castrén & Kontto 2020, 65.)

Maailman terveysjärjestö WHO:n (2020) ICD-11 tautiluokituksen määritelmä peliriippuvuu-
deksi on, kun 1.) pelaamisen hallinta heikentyy, 2.) pelaamisesta tulee niin tärkeää, että se ru-
peaa vaikuttamaan elämän muihin osa-alueisiin ja 3.) pelaamista jatketaan, vaikka sillä olisi
negatiivisia vaikutuksia elämään. Ongelmallinen digipelaaminen voi olla jatkuvaa tai jaksot-
taista ja rupeaa vaikuttamaan negatiivisesti pelaajaan itseensä, perheeseen, sosiaaliseen elä-
mään, opiskeluun, työhön tai muihin tärkeisiin tehtäviin.

Digipeliriippuvuuden olemassaoloa on edelleen kyseenalaistettu ja sitä on tutkittu jo 1990-lu-
vulta asti. Digipeliriippuvuudesta puhutaan toiminnallisena riippuvuutena, mutta toiminnallis-
ten riippuvuuksien olemassaolo ja määritelmät ovat edelleen kiistanalaisia ja niitä kohtaan on
esitetty kritiikkiä. Toiminnallisessa riippuvuudessa voidaan jäädä koukkuun ns. palkitsemisjär-
jestelmään. Aivojen palkitsemisjärjestelmän aktivoituessa saadaan mielihyvää ja tämä muodos-
taa motivoituneen käyttäytymisen ytimen. Palkitsemisjärjestelmä voi kuitenkin ajan myötä
muuttua vähemmän herkäksi, eikä tuota enää niin paljon mielihyvää. Mikä johtaa siihen, että
mielihyvän saamiseksi joudutaan käyttämään enemmän ja enemmän aikaa toiminnan parissa.
(Kuuluvainen & Mustonen 2017, 58-64.)

Suurin osa peleistä on kehitetty niin, että ne vaativat pelaajaa pelaamaan paljon. Palkintoja on luvassa tietyissä vaiheissa peliä, ja mitä enemmän pelaat niin sitä enemmän saat esimerkiksi pelihahmolle erilaisia asusteita. Monissa peleissä tietyt asusteet ja ampumapeleissä tietyt aseskininit ovat erittäin haluttuja. Aseskininit ovat aseisiin suunniteltuja värejä tai kuvioita. Pelien päivitysten myötä uusia palkintoja lisätään jatkuvasti ja näin peliä halutaan pelata lisää. Tutkimuksia tämän tapaisen palkitsemisjärjestelmän vaikutuksesta riippuvuuteen on kuitenkin edelleen vähän. Muutenkin digipeliriippuvuudesta on edelleen tehty melko vähän tutkimuksia ja suomalaista lähdekirjallisuutta aiheeseen liittyen on vähän.

3.4 Ongelmallisen digipelaamisen tukimuodot

Ongelmalliseen digipelaamiseen on tarjolla apua muutamilta eri toimijoilta Suomessa. Apu on kuitenkin edelleen vasta kehitteillä ja ongelma on vasta nousemassa auttamispalveluihin tietoisuuteen. Avun tarjoamista ei ole annettu julkisen palvelun vastuulle ja siksi nykyisin olemassa oleva tuki on lähinnä järjestöjen tarjoamaa. Peluurin ja Restartin lisäksi Suomessa toimii Pelituki ja Digipelirajaton nimiset toimijat. Restart-ohjelmaa käsittelin jo aiemmin tilaaja kappaleessa, joten tässä kappaleessa paneudun muihin toimijoihin ja heidän palveluihinsa.

Pelituki on toimija, minkä tavoitteena on peli- ja nettihaittojen ehkäisyn ja hoidon kehittäminen Itä- ja Keski-Suomessa. Pelituen pääasiallinen tehtävä on tukea alueen auttamispalveluiden ammattilaisia, jotka kohtaavat netti- ja peliongelmia omassa työssään. Pelituki tarjoaakin koulutuksia ammattilaisille ja opiskelijoille. Koulutusten kautta ammattilaiset saavat omaan työhönsä tutkittua tietoa peli- ja nettihaitoista sekä toimintamalleja haittojen vähentämiseksi. (Pelituki 2021.)

Digipelirajaton on kokonaan ongelmalliseen digipelaamiseen suuntautunut toimija. Digipelirajaton tarjoaa tukea ongelmallisesti digipelejä pelaaville henkilöille sekä koulutuksia ja luentoja ongelmallisesta digipelaamisesta eri alojen ammattilaisille. Ongelmallisesti digipelejä pelaaville 15-29-vuotiaille henkilöille Digipelirajaton järjestää vertaisuuteen perustuvaa matalan kynnyksen tukea.

Digipelirajattoman palveluihin kuuluu esimerkiksi seuraavat palvelut. DPR-bootcamp on hyvinvointivalmennus, mikä on ammatillisesti tuettu toiminnallinen vertaisryhmä paljon pelaaville, jonka tavoitteena on hyvinvoinnin tukeminen. Bootcampissa pelaajat pääsevät pelaamaan yh-

dessä, sosialisoitumaan ja keskustelemaan pelaamisesta ja omasta hyvinvoinnistaan muiden pelaajien kanssa ohjaajien avustuksella. DPR-ctrl on vertaisvalmentajan ohjaama keskusteleva tukiryhmä digipelaamisen rajoittamiseen, minkä tavoitteena on pelaamisen vähentäminen. Keskusteluryhmän kautta saa tietoa ongelmallisesta pelaamisesta ja käytännön keinoja pelaamisen hallintaan. DPR-online tarjoaa matalan kynnyksen kohtaamispaikan paljon pelaaville ja vertaisvalmentajille. Onlinessa on avointa keskustelua ja kokemusten ja vinkkien jakamista. DPR-online toimii Digipelirajaton Discord serverillä. Digipelirajattoman sivuilta löytyy myös Level up omatukimateriaali mitä kautta voi tarkastella omaa pelaamistaan tekemällä esimerkiksi testejä ja harjoituksia. Niiden kautta voi pohtia omaa suhdettaan pelaamiseen ja saada työkalut muutostyön tueksi. (Digipelirajaton 2021.)

Näiden käsittelemiä toimijoiden lisäksi ongelmallisesta digipelaamisesta löytää kattavasti tietoa mm. päihdelinkki.fi, ehyt.fi, sosped.fi, mll.fi ja mieleterveystalo.fi sivustoilta. Sivustoilta löytää tietoa digipelaamisesta, ongelmallisesta digipelaamisesta ja linkkejä avuntarjoavien toimijoiden verkkosivuille.

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyöhön valitsin tutkimusmenetelmäksi puolistrukturoidun teemahaastattelun ja tiedonhankintatehtävän. Puolistrukturoidussa haastattelussa kysymykset on laadittu etukäteen, mutta haastattelija voi vaihdella niiden järjestystä haastattelun kulun mukaisesti. Myös kysymysten muodot voivat vaihdella ja haastattelun kuluessa voidaan kysyä mieleen tulevia kysymyksiä. (Ojasalo, Moilanen, Ritalahti 2015, 108.) Haastattelussa teema-alueet eli aihepiirit on määritetty etukäteen, mikä teki haastattelusta teemahaastattelun (Eskola & Suoranta 1998, 63). Tiedonhankintatehtävää menetelmänä voisi kutsua myös havainnoimiseksi, koska tehtävän aikana tein havaintoja haastateltavien tiedon hakemisesta.

4.1 Aineiston keruu

Yhtenä aineistonkeruumenetelmänä tässä opinnäytetyössä käytettiin tiedonhankintatehtävää, mitä pidän tämän opinnäytetyön tärkeimpänä tiedonkeruun menetelmänä. Tehtävän tarkoituksena oli nähdä reaaliaikaisesti, miten tiedonhankinta onnistuu, kun tiedonhakijalle annetaan aihe mistä lähteä etsimään tietoa verkosta. Tässä tapauksessa aiheena oli löytää apua ongelmalliseen digipelaamiseen.

Tiedonhankintatehtävän toteuttaminen onnistuu esimerkiksi Zoom tai Teams sovelluksien avulla. Sovellusten kautta pystytään jakamaan näyttö toisen henkilön katsottavaksi ja näin haastattelija pääsee näkemään, miten tietoa haetaan haastateltavan toimesta. Zoom ja Teams ovat molemmat maksuttomia ohjelmia, eikä niitä tarvitse ladata erikseen tietokoneelle. Molemmat ovat myös helppokäyttöisiä.

En ollut aiemmin kuullut tämän tapaisesta menetelmästä, mutta opinnäytetyöhöni halusin kehittää sellaisen tehtävän missä pääsen näkemään, miten tiedonhakeminen konkreettisesti onnistuu. Etäkokouksissa ja etäluennoissa oli käytetty usein näytön jakamista, mistä keksin, että vastaavaahan voisi hyödyntää myös opinnäytetyöni tutkimukseen. Päädyin lopulta käyttämään Zoom-sovellusta, koska sitä kautta nauhoitteen pystyi tallentamaan suoraan tietokoneelle.

Tiedonhankintatehtävän ei kannata olla liian pitkä, mutta kuitenkin aikaa on annettava sen verran, että tietoa keretään myös löytää. Tehtävän aikana tein huomioita hakusanoista, sivustoista missä haastateltavat kävivät, mitkä asiat kiinnittivät heidän huomionsa ja kuinka helposti he löysivät avun tarjoajia. Muistiinpanoja en vielä haastattelutilanteessa tehnyt, vaan halusin keskittyä täysin havainnoimiseen. Kysymyksiä en myöskään kysynyt vielä tiedonhankintatehtävän

aikana, vaan vasta tehtävän jälkeen. Tehtävän aikana on hyvä antaa haastateltaville työrauha, jotta tiedon hakeminen ei häiriinny.

Osana tiedonhankintatehtävää aineistonkeruumenetelmä käytettiin havainnointia. Havainnointitekniikkana käytettiin piilohavainnointia. En havaitsijana puuttunut tapahtumien kulkuun sen jälkeen, kun olin antanut ohjeet tehtävään. Tämä mahdollisti sen, etten vaikuttanut havaittavan ilmiön sisältöön, enkä manipuloinut kohdetta. Havainnointimenetelmän etuna on se, että voidaan tehdä havainnoita todellisuudesta. Havainnointitilanne ei ole sidottu pelkkään puheeseen, vaan voidaan tehdä havainnoita myös toimintaprosesseista. (Anttila 1998.) Toimintaprosessina tiedonhankintatehtävässä oli se, millä tavoin tietoa etsitään.

Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin myös haastattelua, minkä toteutin ennen tiedonhankintatehtävää. Haastattelu oli puolistrukturoitu haastattelu. Olin määritellyt kysymykset valmiiksi, mutta kysyin myös lisäkysymyksiä haastattelun aikana. Haastattelukysymysten kautta sai haastateltavat miettimään käsiteltävää aihetta ja omaa näkemystään aiheeseen liittyen. Haastattelu toimi tavallaan pohjustuksena tiedonhankintatehtävää varten.

Haastattelu jaettiin kolmeen aihepiiriin eli teema-alueeseen. Ensimmäisenä teema-alueena oli haastateltavien näkemykset ongelmallisesta digipelaamisesta, toisena teema-alueena oli tiedonhankintatehtävä, missä haastateltavat hakivat tietoa ongelmallisesta digipelaamisesta ja avun tarjoajista, ja kolmannessa teema-alueessa haastateltavat tutkivat Peluurin ja Restartin verkkosivuja ja kertoivat niistä mielipiteitä ja kehittämisehdotuksia.

4.2 Aineiston analyysi ja eettisyys

Haastattelujen analyysivaiheen aloitin litteroimalla haastatteluiden nauhoitteet. Litterointi tarkoittaa haastatteluaineiston muuttamista tekstimuotoon (Vilka 2015, 89). En ollut varma, kuinka tarkasti huomiot kannattaisi kirjoittaa ylös ja mitkä asiat olisivat hyödyllisimpiä sisällyttää mukaan. Päädyin kuitenkin lopulta kirjoittamaan kaiken niin tarkasti ylös kuin osasin, esimerkiksi haastatteluiden kysymysosiot kirjoitin sanasta sanaan. Tiedonhankintatehtävästä kirjoitin jokaisen asian mitä haastateltavat hakivat, mitä he klikkasivat, millä sivustoilla he kävivät ja mitä haastateltavat kommentoivat tiedonhankintatehtävän yhteydessä.

Litteroinnin jälkeen paneuduin kirjoitettuun tekstiin. Luin aineiston useaan kertaan, jotta aineistosta sai kattavan kokonaiskuvan (Hirsjärvi & Hurma 2008, 143). Lukemisen jälkeen koo-

dasin kirjoitetun tekstin, niin että etsin tekstistä opinnäytetyötä varten oleelliset asiat esimerkiksi hakusanat mitä käytettiin, sivustot missä käytiin, kehittämissuositukset, paikat missä Restartin kannattaisi näkyä jne. Koodaamiseen käytin Wordin tekstin korostusvärejä esimerkiksi kaikki Googlessa käytetyt hakusanat väritin keltaisella värillä jne.

Jaoin haastattelut, tiedonhankintatehtävän ja Peluurin ja Restartin verkkosivujen tutkimistehtävän omiin tiedostoihinsa, jotta niitä oli helpompi analysoida omina osioinaan. Koodauksen jälkeen tein vielä uudet tiedostot mihin lisäsin kysytyt kysymykset ja niiden alle kaikkien haastateltavien vastaukset tiettyyn kysymykseen. Näin ei tarvinnut selata koko tiedostoa, kun halusin tietää mitä haastateltavat vastasivat tiettyyn samaan kysymykseen.

Käytin analysoimisessa myös laskemista. Laskemisen avulla selvitin, kuinka usein jokin asia toistui haastatteluaineistossa (Hirsjärvi & Hurma 2008, 172). Laskin esimerkiksi, kuinka montaa hakusanaa tiedonhankinnassa käytettiin yhteensä, käytettiinkö samoja hakusanoja ja kuinka moni haastateltava löysi itse Peluurin ja Restartin. Laskemisen lisäksi analyysissä käytin teemoittelua, minkä avulla nostin esille aineistosta nousseita toistuvia piirteitä, mitkä olivat yhteisiä usealle haastateltavalle (Hirsjärvi & Hurma 2008, 173).

4.3 Eettisyys

Opinnäytetyössäni noudatin tutkimuseettisen neuvottelukunnan yleisiä periaatteita. Kysyin haastateltavilta luvan sekä haastatteluun että nauhoittamiseen ja kuvailin haastateltaville opinnäytetyöni aiheen. Kaikki haastateltavat suostuivat haastatteluun, näytön jakamiseen tiedonhankintatehtävää varten ja siihen, että haastattelut tallennetaan. Kerroin kaikille, että haastatteluaineisto tulee vain minun käyttöni ja haastattelussa toimitaan täysin nimettömästi.

Tutkija toteuttaa tutkimuksensa siten, että tutkimuksesta ei aiheudu tutkittavina oleville ihmisille, yhteisöille tai muille tutkimuskohteille merkittäviä riskejä, vahinkoja tai haittoja. Tutkija kunnioittaa tutkittavien henkilöiden ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta. Perustuslain (1999/731, 6–23 §) mukaiset oikeudet kuuluvat kaikille. Niitä ovat esimerkiksi oikeus elämään sekä henkilökohtaiseen vapauteen ja koskemattomuuteen, liikkumisvapaus, uskonnonvapaus, sananvapaus, omaisuuden suoja ja oikeus yksityisyyteen. Havainnointiin, haastatteluihin tai kyselyihin perustuvissa tutkimuksissa tutkittaville kuvataan tutkimuksen aihe ja kerrotaan, mitä

tutkimukseen osallistuminen konkreettisesti tarkoittaa ja kauanko siihen menee aikaa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019.) Opinnäytetyössäni käytän haastattelijoiden nimien sijasta numeroita, esimerkiksi H1, H2, H3 jne. Näin pidetään huoli, että yksityisyys säilyy.

4.4 Haastattelun toteutus, rakenne ja haastateltavien valinta

Ennen virallisia haastatteluja toteutin esihaastattelun. Esihaastattelujen tarkoituksena on testata haastattelurunkoa, aihepiirien järjestystä ja kysymysten muotoilua, jota vielä voitaisiin muuttaa. Esihaastattelujen avulla saadaan selville myös haastattelujen pituus. Esihaastatteluilla voidaan karsia myös vähemmän tärkeitä osia pois. Esihaastattelut ovat teemahaastattelun tärkeä ja välttämätön osa. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 72.) Esihaastattelu onnistui niin hyvin, että haastattelurunkoa eikä kysymyksiä tarvinnut lopulta lähteä muokkaamaan. Esihaastattelu antoi kuitenkin haastattelulle ja tiedonhankintatehtävälle tarvittavat pituudet.

Haastattelut toteutettiin etänä Zoom sovelluksen kautta. Zoom sovelluksen kautta haastateltava pystyi jakamaan näytön tiedonhankintatehtävää varten ja pystyin näin havainnoimaan millä tavalla ongelmallisesta digipelaamisesta haetaan tietoa ja kuinka helposti avun tarjoavia tahoja löydetään. Zoom sovelluksen kautta haastattelun sai myös tallennettua suoraan tietokoneelle. Teemahaastatteluun kuuluu osana haastattelujen tallentaminen. Sen avulla haastattelu saadaan sujumaan helposti ja ilman katkoja. Haastattelijan ei myöskään tarvitse silloin tehdä muistiinpanoja, mikä saattaisi myös häiritä haastattelutilannetta. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 92.)

Haastattelu koostui kolmesta osasta. Ensimmäinen osa koostui kolmesta kysymyksestä, mitkä koskivat haastateltavien näkemyksistä ongelmapelaamiseen. Toisena osana oli tiedonhankintatehtävä, missä haastateltavat jakoivat Zoom sovelluksen kautta selaimensa. Tehtävässä pyysin haastateltavia menemään ongelmallisesti digipelejä pelaavan henkilön rooliin ja lähtemään hakemaan tietoa ongelmallisesta digipelaamisesta ja mistä siihen olisi mahdollista saada apua. Tiedonhankintatehtävän tarkoituksena oli se, että pystyisin havainnoimaan, kuinka helposti tietoa löydetään, mitä hakusanoja käytetään ja löytääkö tiedonhakija Restart ohjelman. Haastattelun kolmannessa osassa oli Peluurin ja Restart ohjelman sivujen tutkiminen, missä pyysin haastateltavia käymään Peluurin ja Restartin sivuja läpi ja kertomaan niistä mielipiteitä ja kehittämisehdotuksia.

Haastattelin yhteensä seitsemää eri henkilöä. Kestoltaan haastattelut olivat noin 25-35 minuuttia. Valitsin haastateltavaksi aktiivisesti pelaavia henkilöitä, koska halusin saada nimenomaan

tietokone- konsoli ja mobiilipelejä pelaavien henkilöiden näkemyksiä ongelmallisesta digipelaamisesta ja nähdä miten he mahdollisesti hakisivat siitä tietoa ja mitä avuntarjoajia he löytäisivät. Aktiivisesti digipelejä pelaavat henkilöt tietävät millaista pelaaminen todellisuudessa on ja millaisia peliyhteisöt ovat. Tarkoituksena oli selvittää mistä nimenomaan pelaajat hakisivat tietoa ongelmallisesta digipelaamisesta. Lisäksi halusin nähdä mihin pelaajat kiinnittävät verkkosivuissa huomiota. Digipelejä aktiivisesti pelaavat tietävät myös missä pelaajat liikkuvat ja mitkä alustat ovat niitä paikkoja missä esimerkiksi Restart-ohjelman kannattaisi näkyä.

Esitin haastateltaville etukäteen päätetyt kysymykset, mutta haastattelun aikana kysyin mieleen tulleita lisäkysymyksiä. Valitsin menetelmäksi kyselyn sijaan nimenomaan haastattelun, koska koin sen antavan monipuolisemman ja kattavamman aineiston. Haastattelun etuna on myös joustavuus. Haastattelijalla on mahdollisuus toistaa kysymys, oikaista väärinkäsityksiä, selvittää ilmausten sanamuotoa ja käydä keskustelua. Lisäksi haastatteluiden etuna on se, että haastattelija voi toimia samalla havainnoitsijana. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 64.)

5 TULOKSET

Ensimmäisenä osa-alueena haastattelussa oli käsitellä aihetta ongelmallinen digipelaaminen. Halusin herättää haastateltavien ajatuksia aiheeseen liittyen ennen tiedonhankintatehtävää, jotta asiaan ei mentäisi täysin kylmiltään. Olin tarkoin miettinyt kysymykset niin, etten paljasta niiden kautta haastateltaville liian montaa termiä liittyen ongelmalliseen digipelaamiseen, mitkä olisi saattanut helpottaa heidän tiedonhankintaansa. Kysyin haastateltavilta alla olevat kolme kysymystä aiheeseen liittyen.

1. Mitä ongelmallisella pelaamisella mielestäsi tarkoitetaan?
2. Miten ongelmallinen pelaaminen mielestäsi eroaa aktiivisesta harrastamisesta, jossa pelataan paljon, mutta se ei ole ongelmallista?
3. Jos itse pelaisit ongelmallisesti, niin mistä mahdollisesti itse sen huomaisit?

Kaikki haastateltavat kertoivat pelaamisen muuttuvan ongelmalliseksi siinä vaiheessa, kun se rupeaa viemään liikaa aikaa omassa elämässä ja rupeaa sitä kautta vaikuttamaan esimerkiksi ihmissuhteisiin, töihin ja kouluun. Pelaaminen alkaa hallitsemaan elämää eikä pelaamisen määrää osaa enää hallita ja ajatukset pyörivät vain pelaamisen ympärillä.

H6: ”Ongelmallisella pelaamisella tarkoitetaan sitä, että sen ihmisen kenellä se ongelma on ni sen normaali elämä kärsii siitä pelaamisesta, ihmissuhteet ja koulu tai työ. Käytännössä se vaikuttaa niin paljon kaikkeen, että se oma ajan käyttö menee kaikki siihen pelaamiseen eikä pysty ajattelemaan muuta ku pelaamista. Siinä kärsii kaikki sosiaaliset suhteet, työt, koulut ja kaikki mahollinen. Sitähän se on.”

H7: ”Se vaikuttaa työhön tai niinku perhe-elämään, sosiaaliseen elämään tai se on hallitsevaa elämässä. Että ei pysty tekeen muuta ku ajattelemaan pelaamista ja kaiken vapaa-ajan käyttää pelaamiseen aika pitkälti. Tai että se on haittallista. Että, se aiheuttaa ongelmia elämässä. Eikä se oo vaa sellasta kivaa vaan se aiheuttaa enemmän murhetta kuin iloa.”

Toisessa kysymyksessä halusin tietää miten haastateltavat erottavat ongelmapelaamisen siitä, että pelataan paljon, mutta että se ei ole kuitenkaan ongelmallista. Tähänkin kysymykseen tuli paljon samantyyllisiä vastauksia. Jos pelaamisen osaa pitää hallinnassa ja pystyy normaaliin elämään, niin silloin siitä ei tule ongelmaa. Pelaaminen ei näin ohjaa liikaa omaa elämää. Pystyy ylläpitämään parisuhteen, perheen, sosiaaliset suhteet ja käymään normaalisti töissä ja koulussa.

H3: ”Kyllä varmaan se kontrollin puute siitä, et just ei pysty lopettamaan pelaamista sillon ku haluais tai että ei välttämättä haluakkaan, mutta että ei pysty lopettaan pelaamista. Se pelaaminen ajaa kaiken muun edelle, että saattaa olla, että arkiset asiat kuten syöminen, nukkuminen, töissä käynti, opiskelut, siis tämmöset asiat kärsii tästä. Ni sillon se poikkeaa siitä, että se ei oo mun mielestä enää pelkkää aktiivista pelaamista, harrastamista tai hupipelaamista.”

H4: ”Jos se ei tavallaan ohjaa sun elämää et, jos se pelaaminen on muuta elämää tärkeempää ni sit se on ongelmallista. Että, jos sä et pysty lopettamaan pelaamista et sul on vaikka joku tärkeä juttu, mutta se pelaaminen on kuitenkin kaikesta tärkeintä.”

Haastateltavat kokivat aktiivisen digipelaamisen harrastuksena siinä missä muutkin harrastukset ja sen koettiin olevan joissain tapauksissa myös tavoitteellista, mutta jos sitä ei osata rajoittaa tarvittaessa, niin siitä voi silloin tulla ongelmallista. Velvollisuudet pitää osata hoitaa ja omasta hyvinvoinnista pitää osata huolehtia.

Kolmannessa kysymyksessä kysyin mistä haastateltavat itse mahdollisesti huomaisivat sen, että pelaamisesta on tullut ongelma. Osa haastateltavista sanoi, että luultavasti kuulisi siitä ystäviltä tai vaimolta/tyttöystävältä, että pelaamiseen menee liian paljon aikaa, eikä yhteistä aikaa enää löydy. Osa huomaisi sen siitä, että nukkuminen jäisi vähemmälle ja näin rupeaisi vaikuttamaan negatiivisesti töihin ja ylipäätään jaksamiseen. Osa haastateltavista ei välttämättä osaisi edes itse huomata, jos pelaamisesta tulisi ongelmallista, vaan se vaatisi nimenomaan sen, että joku toinen huomauttaa pelaamisen määrästä.

H2: ”No ainaki tälleen ku on naimisissa ja tälleen ku asun vaimon kanssa ni eiköhän se silleen tulis aika nopeesti ilmi. Silleen et, jos ei tekis mitään muuta tai silleen et pelais silleen et se ois ongelma. Ni kyl mä itse saisin varmasti omalta ympäristöltä merkkejä siitä. Myös että jos se rupee haittaamaan esim opiskeluja tai työtä tai mitä nyt tekeekään ni tai jotain vitsi perusjuttuja kuten syömistä tai jotain semmosta ni se on ehkä vähän henkilöstä kiinni et reagoiko niihin.”

H4: ”No varmaan siitä, että ei ois muuta elämää välttämättä eikä niin ku ehkä ihmissuhteet rupeis kärsimään, mutta ehkä sitä on vaikeeta huomata ite koska sitten se pelaaminen on tärkeempää ku muut asiat ni sit sitä ei niinku ehkä osaa hahmottaakaan et se on ongelma et melkein aattelee muita asioita ongelmana mitä ei pysty tekemään sen takia. Todennäköisesti siinä tarvitaan ulkopuolinen sanomaan siitä asiasta ennen, ku sitä ite edes tajuais.”

5.1 Tiedonhankintatehtävä

Tiedonhankintatehtävää varten pyysin haastateltavia jakamaan Zoom sovelluksen kautta oman näyttönsä. Pystyin näin havainnoimaan millä tavoin ongelmallisesta digipelaamisesta haetaan tietoa, mitä hakusanoja käytetään, löytävätkö haastateltavat avun tarjoajia, löytävätkö he itse Peluurin ja Restart-ohjelman ja tuleeko tiedonhankinnassa vastaan esteitä. Olin haastattelun ensimmäisessä osiossa tarkoin miettinyt ongelmapelaamiseen liittyvien termien käyttöä, jotta en antanut haastateltaville liian montaa termiä käytettäväksi tiedonhankintaa varten. En käyttänyt esimerkiksi digipelaaminen termiä ollenkaan, vaan pelkästään videopelaaminen termiä. Mitä vähemmän he kuulivat ongelmalliseen digipelaamiseen liittyvistä termeistä niin sitä parempi, koska halusin nähdä millaisia hakusanoja tiedonhakija käyttäisi, jos termistö ei ole niin tuttu.

Tiedonhankintatehtävään annoin haastateltaville aikaa noin 10 minuuttia. Tiedonhankintaan 10 minuuttia ei ole kovin pitkä aika, mutta aikaraja helpotti näkemään, kuinka helposti ja nopeasti tietoa löytyy. Avunhakija ei jaksaisi välttämättä käyttää aikaa tiedon etsimiseen tuon enempää. Sen vuoksi on tärkeää, että avun tarjoajat ovat nopeasti löydettävissä.

Haastateltavat käyttivät tiedonhankinnassa yhteensä 22 eri hakusanaa ja kaikki käyttivät haku-koneena Googlea. Alla olevassa luettelossa on kaikki hakusanat, mitä haastateltavat käyttivät hakiessaan tietoa ongelmallisesta digipelaamisesta.



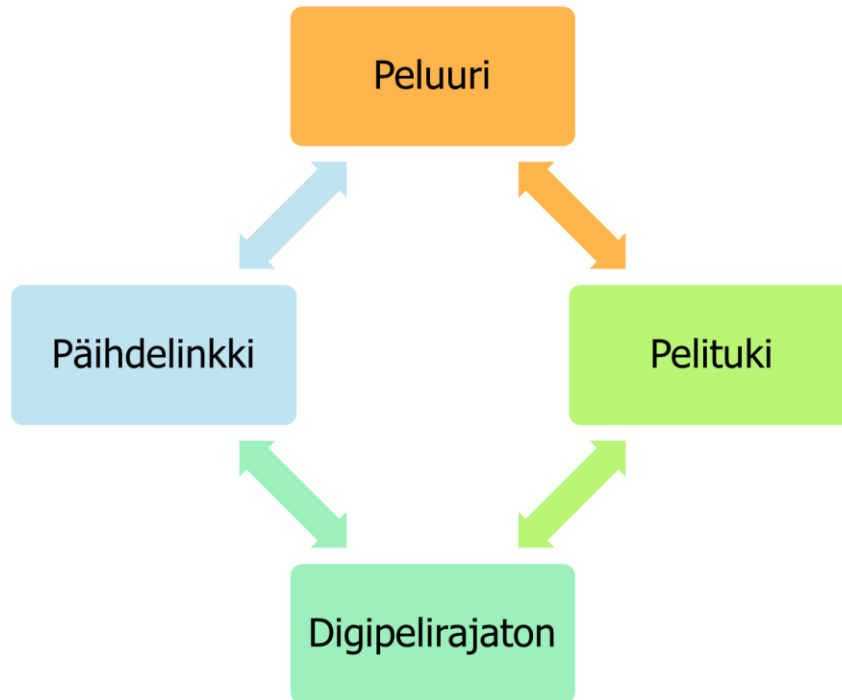
Kuva 2. Tiedonhankinnassa käytetyt hakusanat.

Isoin ongelma mikä haastateltavilla tuli tiedonhankinnassa vastaan oli rahapeliongelman ja ongelmallisen digipelaamisen sekoittuminen. Termistöt olivat niin lähellä toisiaan, mikä johti siihen, että haastateltava saattoi selata pitkäänkin rahapelaamiseen liittyvää sivustoa ennen kuin huomasi sen koskevan rahapelaamista eikä digipelaamista. Yksi haastateltavista kommentoi näin selaillessaan Mielenterveystalon Peliongelmat sivustoa:

H6: ”Ei käy kovin nopeasti selville, että puhutaanko nyt rahapeleistä vai. Vaikuttaa tavallaan alussa samalta.”

Kiinnitin tiedonhankintatehtävässä paljon huomiota siihen, kuinka helposti tietoa löydetään ja löytävätkö haastateltavat nimenomaan Peluurin ja Restartin. Tiedonhankintatehtävän perusteella Peluuri on onnistunut mainiosti hakukoneoptimoinnissa, koska kahta hakusanaa lukuun ottamatta kaikilla haastateltavien käyttämällä hakusanoilla löytyi Peluurin sivun linkki ensimmäisten linkkien joukosta. Sen sijaan Restart-ohjelman linkkiä ei suoraan näillä hakusanoilla löytynyt.

Tiedonhankintatehtävän jälkeen kysyin haastateltavien mielipiteitä tiedonhankinnasta. Lähes kaikki haastateltavat kertoivat, että tiedonhankinta tuntui lopulta melko helpolta, vaikka rahapelaamiseen liittyvät hakutulokset sekoittivat osaltaan tiedonhakua. Asia mikä haastateltavien mielestä helpotti avun hakemista, oli se, että toimijoita ei ollut montaa ja ei tarvinnut lähteä tutkimaan monen eri toimijan sivuja. Sivustot mihin lähes kaikki haastateltavat päätyivät, olivat Peluuri.fi, Digipelirajaton.fi, Pelituki.fi ja Päihdelinkki.fi. Nämä toimijat tekevät hyvin yhteistyötä keskenään, koska kyseisten toimijoiden sivustoilta pääsi toistensa verkkosivuille. Toimijoiden yhteistyö helpotti haastattelijoidenkin tiedonhankintaa, koska monesti yhden toimijan löydettyään he löysivät myös muut toimijat.



Kuva 3. Tiedonhankintatehtävässä löydetyt verkkosivustot.

Apua tarjoavista toimijoista haastateltavat kiinnostuivat Peluurin ja Digipelirajaton sivustoista. Pelituki ei haastattelihoita kiinnostanut, koska se ei ollut valtakunnallinen palvelu. Peluuri ja Digipelirajaton jakoi kiinnostuksen osalta haastateltavat puoliksi. Kysyinkin haastateltavilta, että mitkä asiat kiinnittivät mielenkiinnon apua tarjoavassa tahossa ja mitkä asiat herättivät luottamusta.

Digipelirajaton sai haastateltavilta positiivista palautetta visuaalisesti hyvältä näyttävästä sivustosta. Digipelaamiseen liittyviä kuvia oli käytetty runsaasti, mikä yhdisti sivuston heti nimenomaan digipelaamiseen. Kuvina oli käytetty esimerkiksi Playstation -ohjainta, tietokoneen näppäimistöä ja pelikuulokkeita. Lisäksi haastateltavien mielenkiinnon herätti testi, minkä avulla pystyi testaamaan, onko digipelaamisessa ongelmallisia piirteitä. Digipelirajaton on toimijana pelkästään ongelmalliseen digipelaamiseen liittyvä sivusto, jolloin myös sivustosta on saatu tehtyä nimenomaan digipelejä pelaavien näköinen sivusto.

Peluuri sai myöskin positiivista palautetta verkkosivuistaan. Jo heti sivustolle tullessaan haastateltavat huomasivat, että kyseessä on myös digipeliongelmaan apua tarjoava taho, vaikka rahapeliongelmat isossa roolissa olivatkin. Sivustoa pidettiin uskottavan näköisenä ja positiivisena pidettiin sitä, että heti ensimmäisenä asiana sivustolle tullessa näki puhelinnumeron mihin

voi soittaa, jos apua tarvitsee. Luottamusta Peluurissa herätti selkeät ja fiksun näköiset verkkosivut, hyvät yhteydenoton keinot esimerkiksi chati, puhelinnumero ja sähköposti sekä monipuoliset tarjonnat. Tärkeänä luottamusta herättävänä asiana pidettiin sitä, että sivusto löytyi esimerkiksi THL:n, Mielenterveystalon, Päihdelinkin ja A-klinikan sivustojen kautta. Luottamusta herätti myös, jos avun tarjoajissa on nimenomaan pelimaailman tuntevia henkilöitä. Yksi haastateltavista kommentoi tähän viitaten näin:

H6: ”No tässä vois ehkä just olla se että siellä on muitaki tavallaan pelaajia. Se on ehkä et jos ajattelee tavallaan semmonen maailma että jos siinä ei oo yhtään sisällä ni sitä on ehkä vaikee ymmärtää ja tavallaan puhua siitä ja sitä kautta myös auttaa. Että, tavallaan paljon helpompi jos tietää millasta se pelaaminen on siellä ja tai se semmonen yhteisöllisyys tai kulttuuri mikä niissä vallitsee ja mikä sitä aiheuttaa sitä riippuvuutta ni ehkä jos on ymmärrystä siitä ni sitten varmasti tavallaan saa ehkä tehokkaampaa tukea sitten.”

Viisi haastateltavaa löysi tiedonhankintatehtävässä itse Restart -ohjelman sivulle ja loput kaksi kävivät Peluurin Ongelmallinen digipelaaminen sivulla, mutta eivät klikanneet Restartin linkkiä tai eivät huomanneet sitä. Kolme ohjelman löytänyttä päätyi Restartin sivulle Peluurin Ongelmallinen Digipelaaminen linkin kautta ja kaksi Päihdelinkki sivuston kautta.

5.2 Peluurin ja Restartin sivut

Haastattelun kolmannessa osiossa oli tarkoituksena nähdä millaisena haastateltavat näkevät Peluurin ja Restartin verkkosivut. Tavoitteena oli löytää verkkosivuille kehittämisehdotuksia ja saada haastateltavilta näkemyksiä siitä missä Restartin kannattaisi näkyä, jotta siitä tulisi tunnetumpi aktiivisesti pelaavien keskuudessa. Annoin aluksi haastateltaville muutaman minuutin aikaa tutkia Peluurin ja Restartin verkkosivuja ennen kuin kysyin heiltä kysymyksiä liittyen verkkosivuihin.

Peluurin verkkosivuista haastateltavat antoivat sekä positiivista palautetta että kehitettävää palautetta. Positiivista palautetta tuli verkkosivujen visuaalisesta ilmeestä ja helposti löydettävistä yhteydenottokeinoista, kuten puhelinnumerosta, sähköpostista ja chatista. Verkkosivut herättivät myös haastateltavissa vahvaa luottamusta ja Peluuri nähtiin isona toimijana. Luottamukseen yksi haastateltavista kommentoi näin:

H2: ”Se just kyllä et mä löysin sen Googlesta ja helposti. Kyl se niinku ja se et se on THL:n sivuilla mainittu. Mut sit niinku tälläset jutut et miltä, vaikka nettisivut näyttää ni kyllä se mulla vaikuttaa siihen että onko luotettava vai ei. Ja sit tääl on kuitenkin tääl on kaikki tälleen tiedot selkeesti, silleen yhteystiedot ja somelinkit ja semmoset.”

Kehittämisehdotuksia verkkosivuihin tuli myös jonkin verran. Lähes kaikki haastateltavat toivoivat, että ongelmallinen digipelaaminen erotettaisiin selkeämmin ongelmallisesta rahapelaamisesta. Peluuri on ongelmalliseen rahapelaamiseen erikoistunut toimija, niin ongelmallisen digipelaamisen koettiin jäävän piiloon, eikä sitä välttämättä edes huomannut verkkosivuilta. Digipelaamiseen liittyvää aivan omaa osiota suositeltiin laitettavaksi verkkosivuston yläpalkkeihin. Kahden haastateltavan kommentit asiaan liittyen:

H5: ”Jos mä katon tätä etusivua. Tai vaikka ku täs on nää selkeet linkit tässä (yläpalkissa). Jotenkin selkeesti vois ilmaista tavallaan et pitäiskö ne jakaa jotenki että rahapeliongelmat ja digipeliongelmat. Ne on kuitenkin aika eri juttu, mut ne helposti sekottaa kuitenkin ku se sanasto on aika samanlaista.”

H7: ”Ehkä just niin ku mä sanoin ni tää tietopankki on keskittyny tähän rahapelihommaan ehkä mielummin sais olla tosta digipelaamisesta. Tai sitten mä tekisin jopa niin että mä tekisin kokonaan oman. Ku täs nää neljä alakategoriaa ni tekisin ihan oman tolle digipelaamiselle, että erottaisin sen kokonaan tosta rahapelaamisesta. Koska ne on kuitenkin kaks eri asiaa ni helposti hukkuu tuonne. Digipelaaminen hukkuu helposti rahapeliin noihin otsikoitten sekaan, ettei sitä välttämättä huomaa sieltä kovin nopeesti.”

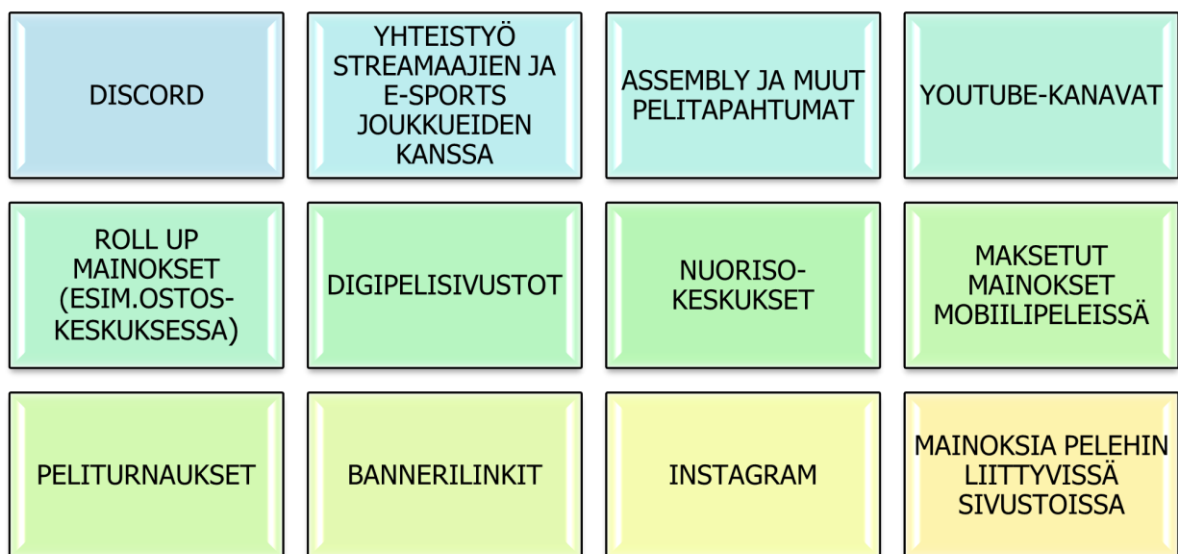
Muutenkin Peluurin verkkosivujen droppivalikoihin toivottiin selkeyttä. Sen sijaan, että kaikki valikon linkit avautuvat suoraan näkyviin, niin toivottiin, että tehtäisiin avautuvia lisävalikoita mikä selkeyttäisi sivustoa. Lisävalikoihin voitaisiin näin tehdä myös ongelmalliselle digipelaamiselle oma valikko, eikä sitä enää sekoittaisi ongelmalliseen rahapelaamiseen.

Kehittämisehdotuksia tuli myös Restartin löytämiseen Peluurin sivuilta. Kun pyysin haastateltavia etsimään Restarttia Peluurin verkkosivuilta, niin lähes kaikki joutuivat etsimään sitä jonkin aikaa ennen kuin löysivät sen. Tähän asiaan haastateltavat antoivat yhdeksi kehittämisehdotukseksi Restartin linkin siirtämistä Peluurin Ongelmallinen digipelaaminen sivun alaosaan suoraan sivun alkuun. Näin varmistaisi sen, että linkki varmasti huomattaisiin, eikä tarvitsisi selata sivua alas saakka ennen kuin sen löytää. Osa haastateltavista sanoikin, että ennen kuin pääsivät Restartin kohdalle, niin meinasivat jo poistua sivulta, koska tekstiä oli liikaa ennen

kuin ohjelma tuli vastaan. Restartin sivuille ehdotettiin myös visuaalisempaa ilmettä. Esimerkiksi yksi haastateltavista ehdotti tällaista:

H3: ”Restartin sivulla voisi olla vähä kuvitusta tai infograaffia, että miten se tavallaan menee se ohjelma. Tavallaan, että miten kulkee, et mitä tapahtuu millon jne.”

Kun kysyin haastateltavilta, että missä Restartin kannattaisi näkyä, jotta siitä tulisi tunnetumpi aktiivisesti pelaavien joukossa, haastateltavat ehdottivat monipuolisesti erilaisia vaihtoehtoja. Alla listaus ehdotetuista näkyvyyttä parantavista paikoista.



Kuva 4. Erilaiset paikat joissa Restartin kannattaisi näkyä.

Mainostamista pidettiin parhaana vaihtoehtona näkyvyyden parantamiseksi, vaikka esimerkiksi mobiilipeleiden mainoksia ja YouTuben mainosvideoita pidettiin häiritsevinä. Siitä huolimatta niiden kautta nimeä pystyisi saamaan paremmin pelaajien tietoisuuteen.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Haastattelujen perusteella ongelmallinen digipelaaminen nähdään aktiivisesti pelaavien keskuudessa melko samanlaisena ja tiedostetaan ne asiat, milloin pelaamisesta tulee ongelma. Pelaaminen koetaan ongelmalliseksi siinä vaiheessa, kun se rupeaa vaikuttamaan muuhun elämään negatiivisesti. Pelaaminen ei saisi vaikuttaa liikaa työhön, opiskeluun, parisuhteeseen, kaverisuhteisiin tai perheeseen. Omaa pelaamisen määrää pitää osata tarvittaessa hallita ja omasta hyvinvoinnista pitää osata huolehtia. Mikä määrä pelaamista sitten on liikaa? Pelaaminen kehittyi ongelmaksi kuitenkin pikkuhiljaa, minkä vuoksi aktiivisesti pelaavan henkilön voi olla vaikeaa huomata milloin pelaaminen alkaa viemään liikaa aikaa muista elämän osa-alueista. Lopulta ongelman tunnistaminen saattaa vaikeutua.

Haastatteluissakin kävi ilmi, että osa ongelmallisesti pelaavista henkilöistä ei välttämättä osaisi tunnistaa ongelmaansa. Se vaikeuttaa ongelman tiedostamista. Suurin osa haastateltavista toivoi, että kuulisi siitä ystäviltä, kumppanilta tai perheenjäseneltä, jos pelaamisen määrä alkaa riistäytyä käsistä. Toisen pelaamiseen ei kuitenkaan ole aina helppoa puuttua ja esimerkiksi itsekseen asuvat eivät välttämättä saa samalla tavalla palautetta pelaamisestaan, kuin henkilöt, jotka asuvat yhdessä kumppaninsa kanssa tai asuvat perheensä kanssa. Ongelmallinen digipelaaminen ei yksin asuville näy tuolloin aivan samanlaisena ongelmana, koska ei ole välttämättä ihmissuhteisiin liittyviä velvollisuuksia.

Aktiivisesti pelaavat henkilöt näkevät eri tavalla mikä määrä pelaamista rupeaa vaikuttamaan negatiivisesti elämään, kuin sellaiset henkilöt ketkä eivät pelaa ollenkaan. Osa pelaa pelejä paljonkin, ilman että se vaikuttaa negatiivisesti elämään. Pelaamisesta nautitaan ja pelaamisen lisäksi siihen kuuluu monesti myös peliyhteisöt, joiden kanssa jaetaan pelaamisen ilo. Monelle tärkeimmät sosiaaliset kontaktitkin liittyvät osaksi pelaamista. Suurin osa pelaajista osaa kuitenkin hallita omaa pelaamistaan niin ettei se vaikuta muuhun elämään negatiivisesti ja heille pelaamisesta ei tule koko elämää vaan se pysyy täysin harrastamisena, kuin mikä tahansa harrastus. Siinä vaiheessa, jos pelaaminen rupeaa vaikuttamaan omaan hyvinvointiin, ihmissuhteisiin, kouluun tai työhön niin silloin myös aktiivisesti pelaavat näkevät sen yleensä ongelmana. Ongelmallisen digipelaamisen tärkeä näkökulma on konteksti, että onko peliharrastus todella muuta elämää haittaavaa vai siihen lisäarvoa tuovaa, ja onko elämäntilanne sellainen, että se sallii tarvittaessa paljonkin pelaamista muiden elämän osa-alueiden kärsimättä (Kuuluvainen & Mustonen 2017, 86).

Haastateltavat olivat kaikki aktiivisesti pelaavia henkilöitä, mutta haastateltavilla ei ollut henkilökohtaista kokemusta ongelmallisesta digipelaamisesta, mikä ei tuo tähän tutkimukseen ongelmallisesti digipelejä pelaavan henkilön näkökulmaa. Ongelmallisesti digipelejä pelaavien henkilöiden näkemykset olisivat saattaneet tuoda tutkimukseen muitakin näkökulmia.

6.1 Tiedonhankintatehtävän johtopäätökset

Jokaisen haastateltavan kohdalla huomasi heti, kuinka tärkeä hakusanojen merkitys on. Haastateltavat käyttivät yksinkertaisia hakusanoja, mitkä liittyivät selkeästi pelaamiseen ja avun hakemiseen. Liian yksinkertainen hakusana ei kuitenkaan aina tuottanut tulosta ja sekoittui usein rahapelaamiseen tarjoaviin tahoihin. Oli mukava huomata, että hakusanoja käytettiin myös monipuolisesti. Näin pääsi näkemään, mitkä hakusanat tuottavat tulosta ja mitkä eivät.

Yksikään hakusana ei toistunut kahta kertaa, mikä oli todella yllättävää. Yhtenä syynä tähän voisi olla se, että yhteiskunnallisessa keskustelussa ongelmallinen digipelaaminen ei ole niin keskusteltu aihe. Termistö ei ole tämän vuoksi niin vakiintunutta. Esimerkiksi digipelaaminen termiä käytti vain yksi haastateltava. Digipelaaminen termin sijasta käytettiin termiä videopelaaminen, mikä on yleisemmin käytetty sana pelaajien ja myöskin ei pelaavien keskuudessa. Luulisin, että ennen opinnäytetyön aloittamista ja ongelmalliseen digipelaamiseen tutustumista olisin itsekin hakenut tietoa ongelmallisesta digipelaamisesta vastaavilla hakusanoilla kuin haastateltavat. Hakukoneoptimoinnissa kannattaisikin hyödyntää nimenomaan yksinkertaisia pelaajien käyttämiä termejä.

Yksi iso tiedonhankinnassa ilmennyt ongelma oli ongelmallisen rahapelaamisen ja ongelmallisen digipelaamisen erottaminen toisistaan. Termistöt olivat liian lähellä toisiaan ja jos ei käyttänyt digipeli tai videopeli sanoja hakusanoina, niin päätyi usein ongelmalliseen rahapelaamiseen liittyville sivustoille. Tämä on siinä mielessä hankala ongelma, koska rahapeliongelmaa ja ongelmallista digipelaamista voi olla vaikeaa lähteä selkeämmin erottamaan toisistaan, koska molempiin liittyy niin vahvasti sanat pelaaminen ja pelit. Termistönä olisi kuitenkin hyvä käyttää vahvemmin nimenomaan rahapelejä ja digipelejä. Ei puhuttaisi pelkistä peleistä, mikä tällöin koskee kumpaa vaan.

Haastateltavat kiinnittävät paljon huomiota verkkosivujen ulkonäköön ja helppokäyttöisyyteen. Digipelejä pelaavat henkilöt pelaavat jatkuvasti pelejä, joiden grafiikat ovat nykyään taidonmaisista ja niihin panostetaan peleissä paljon. Tämän vuoksi voisi olla tärkeää, että myös

ongelmalliseen digipelaamiseen liittyvillä sivustoilla panostettaisiin visuaalisuuteen. Verkkosivuille tullessa ensimmäinen huomio kiinnitetään usein siihen, kuinka hyvin verkkosivut on toteutettu. Se luo myös luotettavuutta apua tarjoavassa tahossa, kun verkkosivuihin on panostettu. Visuaalisuuden lisäksi verkkosivujen toimivuus ja selkeys on tärkeää. Mobiiliversiot verkkosivuista on nykyään jopa tärkeämmässä roolissa, koska suurin osa surffaa verkossa nimenomaan omilla puhelimillaan. Tiedonhankintatehtävässä verkkosivuja selailtiin tietokoneella, joten mobiilisivustoista ei tähän opinnäytetyöhön saatu palautetta aktiivisesti pelaavilta henkilöiltä.

6.2 Kehittämisehdotukset

Haastattelujen kautta tuli muutamia kehittämisehdotuksia mitkä koskivat Peluurin ja Restartin verkkosivuja. Peluurin ja Restartin sivut saivat kaiken kaikkiaan positiivista palautetta ja verkkosivuja pidettiin laadukkaina ja tietoa löytyi paljon. Verkkosivujen kehittämisehdotukseksi tuli kuitenkin ongelmallisen digipelaamisen erottaminen selkeämmin ongelmallisesta rahapelaamisesta. Ongelmallisen digipelaamisen pienuus verrattuna ongelmalliseen rahapelaamiseen huomattiin ja haastateltavat ymmärsivät minkä vuoksi ongelmallinen digipelaaminen ei näin erotu niin hyvin osakseen Peluurin sivuilla. Tähän voisi kuitenkin vaikuttaa lisäämällä Peluurin sivulle ongelmalliselle digipelaamiselle yläpalkkeihin täysin oman osion. Näin se huomattaisiin helpommin ja sitä ei sekoitettaisi enää rahapelaamiseen. Sen lisäksi toivottiin, että yläpalkkien linkeissä käytettäisiin esimerkiksi peliongelmat sanan sijasta rahapeliiongelmat, jos kyseessä on nimenomaan rahapelaamiseen liittyvä linkki jne.

Monet käyttävät tiedonhankinnassa ja verkkosivuja selaillessa omia puhelimiaan, mutta tämän tutkimuksen kautta nähtiin vain, miten tietoa löydetään ja miltä sivut näyttävät, kun tiedonhaussa käytetään tietokoneita. Haastateltavien kehittämisehdotukset liittyen Peluurin verkkosivuihin koskivat vain työpöytänäkymää. Puhelimien kautta tehty verkkosivujen tutkiminen olisi näyttäytynyt haastateltaville hieman erilaisena, kun kyseessä olisi ollut mobiilisivustot. Esimerkiksi yläpalkit mihin haastateltavilta tuli kehittämisehdotuksia näyttäytyvät mobiilisivustolla hieman erilaisena.

Peluurin ongelmallinen digipelaaminen sivulle kehittämiskohteeksi nostettiin Restart-ohjelman linkin nostamista suoraan sivun alkuun, jotta sivua ei tarvitsi selata alas asti ennen kuin linkki huomattaisiin. Varsinkin, kun tiedonhankintatehtävässä Googlen kautta päädyttiin juuri tuolle sivulle, mutta kaikki eivät selanneet sivua alas asti.

Ainoa kehitettävä asia mikä ei koske verkkosivuja oli Googlen hakukoneoptimointi. Siihen Restart on kyllä jo aiemmin panostanut, mutta haastateltavat eivät silti löytäneet ohjelmaa heidän hakemillaan hakusanoilla suoraan Googlasta. Tämän vuoksi Restartin verkkosivuja ei aivan heti löydetty. Peluurin linkin kautta Restart-ohjelma kyllä löytyy, mutta olisi hyvä, jos ohjelman sivuille löytäisi helpommin Googlasta niin, ettei ohjelmaa tarvitsisi hakea esimerkiksi Restart tai Restart-ohjelma hakusanoilla. Restart on hankkeena sen verran uusi, mikä varmasti vaikuttaa osin siihen, ettei sitä vielä niin helposti löydykään. Siitä huolimatta, vaikka Restartia ei löydetty Googlasta, niin haastateltavat löysivät sen kuitenkin muuta kautta. Jos viisi seitsemästä henkilöstä löytää Restart -ohjelman etsiessään tietoa ongelmallisesta digipelaamisesta, niin pidän sitä hyvänä tuloksena.

6.3 Tilaajan palaute

Tämä opinnäytetyö on tullut avuksi vaikeasti löydettävän kohderyhmän haasteessa. Työ on hyvin rajattu ja lähtee konkreettisesta työelämän kehittämistarpeesta: miten ongelmallisen pelaamisen muuttamiseen tukeva palvelu saavuttaisi kohderyhmänsä paremmin. Työ hyödyntää tekijänsä vahvuuksia. Hän on itsekin aktiivinen pelaaja, joka tuntee muita kaltaisiaan. Hän saattoi kysyä heiltä ja he kertoivat avoimemmin, kuin hankkeen työntekijöille olisi todennäköisesti kerrottu, jos me olisimme kokeilleet vastaavaa haastattelua. Samoin työ toteutui humanimalla otteella kuin jos se olisi toteutettu tavallisena markkinointitutkimuksena, jossa osallistujat rekrytoidaan palkinnoin.

Opinnäytetyössä haastateltiin pelaajia, joilla ei ole ongelmia pelaamisensa kanssa. Kaikki aktiivisesti pelaavat eivät pelaa ongelmallisesti, mutta useimmat ongelmallisesti pelaavat pelaavat aktiivisesti. Haastateltavat eivät siis ole suoraan kohderyhmäämme, mutta jakavat sen kanssa yhteisen sosiokulttuurisen todellisuuden. Haastateltavat saattoivat kertoa käsityksistään ongelmalliseen digipelaamiseen liittyen ja etsivät tietoa auttamispalveluista hyvin todennäköisesti samankaltaisin tavoin kuin avun tarpeessa olevat kanssaharrastajansa.

Suosittelen kehittämistehtävänä toteutettavien opinnäytetöiden tekemistä yhteistyössä AMK-opiskelijoiden kanssa kaikille hankkeille tai palveluille, joilla on ongelma ratkaistavaksi. Yhteistyössä opiskelijan kanssa ratkaisuja on mahdollista etsiä laatikon ulkopuolelta. Yhteistyö sujui jouhevasti, opiskelija kuunteli työelämätahton tarpeita ja ohjausta, mutta toimi itsenäisesti ratkaisten ongelmia. Haastattelun tiedonhankintatehtävä oli opiskelijalta hieno oivallus haasta-

teltavien aidon toiminnan havainnointiin, ja tuotti hankkeelle paljon oleellista tietoa viestintämme kehittämisen tueksi. Ehkä opinnäytetyön tulokset ovat mukana vaikuttamassa siihen, että jotkut löytävät tulevaisuudessa avun ongelmalliseen pelaamiseensa.

(Sanni Nuutinen, projektipäällikkö, Restart-hanke, Sininauhaliitto)

7 POHDINTA

Ongelmallinen digipelaaminen on aktiivisesti pelejä pelaavien hyvin tunnistama ilmiö. Tiedonhakeminen ja avun löytäminen tuottaa kuitenkin edelleen vaikeuksia. Vaikka avuntarjoavia toimijoita Suomesta löytyykin, niin ihmisten tietoutta ongelmalliseen digipelaamiseen olisi tärkeää lisätä ja toimijoita tuoda näkyvämmäksi varsinkin pelaajien keskuudessa. Ongelmallinen digipelaaminen on edelleen vähän puhuttu aihe mediassa ja yhteiskunnallisessa keskustelussa, joten toivottavasti ongelmasta kirjoitettaisiin ja puhuttaisiin enemmän tulevaisuudessa.

Opinnäytetyö oli prosessina erittäin opettavainen ja pääsin toteuttamaan tiedonhankintatehtävän, minkä halusin sisällyttää omaan opinnäytetyöhöni. Oli hienoa nähdä, että avuntarjoavia toimijoita löydettiin ja tärkeimpänä, että suurin osa haastateltavista löysi nimenomaan Peluurin ja Restartin. Tiedonhankintatehtävä oli mielestäni erittäin onnistunut ja antoi hyvän kuvan siitä, kuinka hyvin ja kuinka nopeasti tietoa ongelmallisesta digipelaamisesta oikeasti löytää, kun tiedonhakijana toimii henkilöt jotka eivät olleet tutustuneet ongelmalliseen digipelaamiseen etukäteen. Opinnäytetyön tekijänä tiedonhankintatehtävä oli ehdottomasti mielenkiintoisin osuus tässä opinnäytetyöprosessissa.

Uskon, että opinnäytetyöstäni on hyötyä opinnäytetyöni tilaajalle. Tiedonhankintatehtävä antoi hyvää kuvaa siitä, miten Restart ja Peluuri löydetään ja onko hakukoneoptimoinnissa onnistuttu. Tehtävän kautta voi nähdä myös voisiko joitain asioita kehittää, jotta tavoittaminen onnistui vielä paremmin. Lisäksi verkkosivujen kehittämissuositukset voisivat tehdä ongelmallisen digipelaamisen näkyvämmäksi Peluurin verkkosivuilla. Opinnäytetyöni tärkein tavoite oli hyödyttää nimenomaan Restartia. Toivon että tutkimuksen kautta siinä onnistuttiin edes jonkin verran ja kehitysideoiden avulla Restart tavoittaisi jatkossa paremmin ongelmallisesti digipelejä pelaavia henkilöitä ohjelman pariin.

Opinnäytetyöstäni voi olla hyötyä myös muille toimijoille, jotka tekevät töitä ongelmallisesti digipelejä pelaavien parissa. Tiedonhankintatehtävän avulla sai aktiivisesti pelaavien näkemyksiä siitä mitkä asiat kiinnittävät huomiota verkkosivuissa ja mitkä asiat herättävät luottamusta apua tarjoavassa tahossa.

7.1 Jatkotutkimukset

Tässä opinnäytetyössä haastateltiin aktiivisesti pelaavia henkilöitä, mutta haastateltavilla ei ollut omakohtaista kokemusta ongelmallisesta digipelaamisesta. Olisin halunnut saada opinnäytetyöhöni myös ongelmallisesti digipelejä pelaavien henkilöiden näkemyksiä ongelmalliseen digipelaamiseen. Päädyin kuitenkin haastattelemaan ei ongelmallisesti digipelejä pelaavia henkilöitä, koska arvelin että ongelmasta puhuminen voisi olla arka aihe monelle ongelmallisesti digipelejä pelaavalle henkilölle.

Jatkotutkimuksena olisi kuitenkin mielenkiintoista nähdä miten ongelmallisesti digipelejä pelaavien henkilöiden tai siitä aikaisempaa kokemusta omaavien henkilöiden näkemykset ongelmalliseen digipelaamiseen eroavat aktiivisesti pelaavien henkilöiden näkemyksiin, joille pelaamisesta ei ole tullut ongelmallista. Ongelmallisesti digipelejä pelaavien henkilöiden näkemykset ongelmallisesta digipelaamisesta saattaisivat erota ainakin osittain ei ongelmallisesti pelaavien henkilöiden näkemyksistä, mutta miten ja kuinka paljon. Aiheena ongelmallinen digipelaaminen voi olla kuitenkin arka aihe monelle ongelmallisesti digipelejä pelaaville henkilöille, joten haastateltavien löytäminen haastatteluihin voisi olla hankalampaa. Kysely voisi olla parempi lähestymistapa, kuin haastattelu, koska kyselyssä on helpompi toimia täysin nimettömästi.

Näkemyksien lisäksi myös tiedonhankintatehtävän tapainen tehtävä voisi tuoda uusia kehittämiskohteita avun tarjoajille, kun tehtävän tekisi henkilöt, joilla on ongelmallisesta digipelaamisesta omakohtaista kokemusta. Uskon, että näkisi vielä paremmin millaiset palvelut heitä kiinnostaisi ja mitä apua haluavat haluaisivat verkkosivuilla nähdä tutustuessaan avun tarjoajiin. Jatkotutkimuksessa voisi tutkia myös millä tavoin tietoa löydetään tietokoneen lisäksi puhelimilla.

LÄHTEET

Anttila, Pirkko 1998. Tutkimisen taito ja tiedon hankinta. Viitattu 28.04.2021. <https://metodix.fi/2014/05/17/anttila-pirkko-tutkimisen-taito-ja-tiedon-hankinta/#9.1.1%20Havainnointi%20ja%20seuranta>

Bleeker, Eric 2013. GTA 5 sales hit \$1 billion , will outsell entire global music industry. Viitattu 18.05.2021. <https://www.fool.com/investing/general/2013/09/28/gta-5-sales-hit-1-billion.aspx>

Digipelirajaton 2021. Viitattu 22.4.2021. <https://digipelirajaton.fi/>

EHYT ry. 2021. Pelihaitat. Viitattu 27.04.2021. <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/digipelaaminen/pelihaitat/>

Eskola, Jari & Suoranta, Juha 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Gilbert, Nestor 2021. Number of gamers worldwide 2021/2022: Demographics, statistics and predictions. Viitattu 27.04.2021. <https://financesonline.com/number-of-gamers-worldwide/>

Harviainen, J.Tuomas, Meriläinen, Mikko & Tossavainen, Tommi 2013. Pelikasvattajan käsikirja. Tampere: Tammerprint.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2008. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus.

Kinnunen, Jani, Taskinen, Kirsi & Mäyrä, Frans 2020. Pelaajabarometri 2020 – Pelaamista koronan aikana. Tampere: Tampereen yliopisto.

Kuuluvainen, Soila & Mustonen, Terhi 2017. Digitaalinen viihdepelaaminen ja digipeliriippuvuus – Katsaus pelaamisen eri ulottuvuuksiin. Helsinki: Sosiaalipedagogiikan säätiö.

Ojasalo, Katri, Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2015. Kehittämistyön menetelmät – Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Pelituki 2021. Viitattu 22.4.2021. <https://pelituki.fi/>

Peluuri 2021. Viitattu 08.03.2021. <https://www.peluuri.fi/>

Peluuri 2021. Restart-ohjelma digipelaajille. Viitattu 08.03.2021. <https://www.peluuri.fi/peluuri/restart-ohjelma-digipelaajille>

Salonen, Anne, Lind, Kalle, Castrén, Sari, Lahdenkari, Mika, Kontto, Jukka, Selin Jani, Hellman, Matilda & Järvinen-Tassopoulos, Johanna 2020. Rahapelaaminen, peliongelmat ja rahapelaamiseen liittyvät asenteet ja mielipiteet vuosina 2007-2019 – Suomalaisten rahapelaaminen 2019. Helsinki: Punamusta Oy.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019. Ihmistieteiden ennakoarvioinnin ohje. Viitattu 16.4.2021. <https://tenk.fi/fi/ohjeet-ja-aineistot/ihmistieteiden-eettisen-ennakoarvioinnin-ohje>

Hirvonen, Ari 2020. Koronavirus muuttaa myös nuorten verkkopelaamista ja toivottavasti nämä muutokset eivät ole pysyviä. Viitattu 23.4.2021. <https://tekniikanmaailma.fi/koronavirus-muuttaa-myos-nuorten-verkkopelaamista-ja-toivottavasti-nama-muutokset-eivat-ole-pysyvia/>

Vilka, Hanna 2015. Tutki ja kehitä. PS-kustannus.

WHO - World Health Organization 2020. ICD-11 for Mortality ja Morbidity statistics. Viitattu 23.04.2021. <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2fid%2fentity%2f1448597234>

LIITTEET

Haastattelurunko

Lyhyt alustus haastattelulle ja muutama kysymys ennen tiedonhankintaa:

Haastattelun tarkoituksena on kartoittaa miten videopelejä ongelmallisesti pelaava henkilö mahdollisesti etsisi tietoa ongelmastaan, mitä avuntarjoavia tahoja löytäisi ja mikä taho herättäisi luottamusta. Tässä haastattelussa kysytään nimenomaan tietokone- konsoli- ja mobiilipelelaamisesta. Ei ongelmallisesta rahapelaamisesta.

- Mitä ongelmallisella pelaamisella mielestäsi tarkoitetaan?
- Miten ongelmallinen pelaaminen mielestäsi eroaa aktiivisesta harrastamisesta, jossa pelataan paljon, mutta se ei ole ongelmallista?
- Jos sinä pelaisit ongelmallisesti, mistä mahdollisesti itse sen huomaisit?

Tiedonhankintatehtävä:

Seuraavaksi haluaisin, että menisit videopelejä ongelmallisesti pelaavan henkilön rooliin. Lähdet tutkimaan verkosta olisiko tähän ongelmaan saatavissa apua jonkin tahon osalta. Annan täysin vapaat kädet lähteä etsimään tietoa ja seurailen, miten hakeminen edistyy.

Tiedonhankinnan jälkeiset kysymykset:

- Miltä tiedonhankinta tuntui?
- Kuinka helposti mielestäsi löytyi
 - o Tietoa?
 - o Apua?
- Mikä tuntui vaikealta?
- Mitkä asiat herättivät mielenkiinnon?
- Mitkä asiat herättivät luottamusta apua tarjoavissa tahoissa?

Peluurin ja Restart-ohjelman sivujen tutkiminen:

Pyydän haastateltavaa tutkimaan digipelaajan näkökulmasta Peluurin ja Restart-ohjelman verkkosivuja. Katsoa mitä peluurilla on tarjota.

- Mitä mieltä olet verkkosivuista?
- Mikä herättää luottamusta ja mikä ei?
- Tuleeko mieleen mitään kehittämissuhteita verkkosivuista?
- Missä Restartin kannattaisi näkyä, että siitä tulisi tunnetumpi aktiivisesti pelaavien joukossa?